

ABSTRAK

Masalah serius yang dihadapi dunia kini adalah mengkonsumsi makanan olahan secara berlebihan. Pola konsumsi makanan tradisional yang awalnya tinggi karbohidrat, tinggi serat, dan rendah lemak berubah pada pola konsumsi makanan baru yang rendah karbohidrat, rendah serat, dan tinggi lemak sehingga menggeser mutu makanan ke arah tidak seimbang. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat, lemak dan serat dengan status gizi santriwati di pondok pesantren amanatul ummah surabaya.

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *Cross-Sectional Analytic*. Sampel penelitian berjumlah 45 responden, diambil menggunakan *simple random sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner, analisa data menggunakan uji statistik *rank-spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah (35,6%) memiliki asupan karbohidrat normal, hampir setengah (33,3%) memiliki asupan lemak normal, sebagian besar (53,3%) memiliki asupan serat kurang, dan sebagian besar responden (60%) memiliki status gizi normal. Hasil uji *rank-spearman* diketahui bahwa variabel berhubungan dengan status gizi santriwati di pondok pesantren amanatul ummah surabaya adalah asupan karbohidrat ($p=0,000$), asupan lemak ($p=0,008$), asupan serat ($p=0,438$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah meningkatnya konsumsi karbohidrat dan lemak serta kurangnya konsumsi serat akan meningkatkan resiko gizi lebih/obesitas. Oleh karena itu perlu memberikan pengetahuan gizi, memperhatikan pola konsumsi makan dan pemantauan status gizi pada anak sekolah.

Kata Kunci : Asupan, Karbohidrat, Lemak, Serat, Status Gizi